# 04 | 用科学原理告诉你如何在考场上超常发挥

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》 课程介绍 >

**讲述：莫小巧**
时长 10:53 大小 20.00M

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，考试以及做其它任何事情，如何才能超常发挥。

## 01

我读高三的时候，隔壁复习班有个女孩子，每次月考都稳坐第一考场的前几名。可这是第三次读高三了，前两次也都是平时成绩名列前茅，高考发挥失利。我们会摇摇头，然后不痛不痒地丢出一句“心态不好”。

每个人在考场上，都会有得失心，得失心又衍生出对失败的恐惧，进而影响发挥，只是程度不同罢了。不仅仅是考场，我们平时做事情，一旦需要围绕一个目标前进，需要对自己所做的事情进行检测，就失去了那种松弛、自得的态度，整个人都紧绷起来。

如果你看书时，不为任何功利性的目的，只是纯粹地享受阅读体验，那么一切都自然而美好。你读得顺畅，轻轻松松啃下一本大部头。

突然有一天，你想着，我要从书中得到并且留下一些什么。你思考怎样做笔记、怎样提高阅读速度，你一边读书，一边留出一部分注意力，反思、质疑自己的方法是否正确。很难受，事情无法流畅地进行下去了。你进入了跟自己的博弈，在自我对话和对抗中，你没法专注地投入于事情本身。

**一旦你有了得失心，并且畏惧自己做得不好，担忧会浪费时间、带来失败的结果，你就迷失了。**

墨菲定律怎么说的来着？你越是担心某件事会发生，它就越可能发生。这其实也适用于我们对“考不好”的在意和担忧。

## 02

话说，其实这可以用科学原理进行解释。

我们在解决问题的时候，有一个用于暂时存放信息和加工信息的记忆系统，叫做“**工作记忆**”。它相当于一个中间站，容量有限，而且不可扩充。我们把所需的信息，从长期记忆中提取出来，在工作记忆中进行存储、加工，处理完毕后，得到当下问题的答案。

**工作记忆能够存储和处理的信息容量越多，意味着你解决问题的能力就越强。**但如果我们在考试时，过于担忧考试的结果，并且不时地审视自己做得怎么样，纠结自己是不是做错了，那么，会有相当一部分“工作记忆”的容量，被这些焦虑占用。如此一来，我们能用于答题的记忆容量，就很有限了。

现在就好理解多了，既然工作记忆的容量有限，那么当你把一部分容量分配给自我监测时，势必会影响你的表现。

但如果你能做到不去审查和评价自己的表现，会怎样呢？关于这一点，我自己有切身体会。

我高三前两次月考，总分在 550 分左右。第三次月考之前，我挥霍时日，浑浑噩噩，所以，临考前很是恐惧，觉得自己会考特别差，会被班主任骂。万念俱灰之下，我不再给自己设置任何期望了。考试的时候做一题是一题，虽然每道题我都觉得自己做错了，但是抱着“反正就这样了”的念头，做完这一题，再做下一题，做下一题时，忘记上一题。

我不管了，我不去想我是不是做错了、是不是会考得特别差。然后分数出来，650 多分。那是我高中生活的分水岭，在那之后，我是优等生了。（注：我高中之前成绩特别好，进了重点高中的重点班，高一高二不好好学习，成绩不好。高三成绩突然暴涨，基础好是部分原因，但肯定不是最关键的原因。）

说来也挺好笑的，我在那次考试之前，每次考场上都慌里慌张，看到隔壁桌的同学翻页了，我还没做完呢，也要赶紧翻。考场上遇到不那么熟悉的题目，先给自己判死刑——“我又完了”，完全无法投入于解决问题本身。

“工作记忆的分配”这个理论，能很好地解释我这次“莫名其妙”的好运。当我把所有注意力都放在做题上面的时候，我反而取得了很好的成绩。

## 03

那么现在，我们可以回答这个问题了，考试的时候，如何才能超常发挥？

你要做的，是**把所有的得失心和前因后果都暂时忘掉**。不去预先给自己设置标准，而是能做到怎样就做到怎样，不在过程中因为容易而掉以轻心，或者因为困难而焦虑。

在考场上，在你需要解决问题的一切时刻，最重要的就是，忘掉你刚刚做过的题，忘掉你之后要做的题，忘掉你考试是为了什么，忘掉你考试之后会面对什么。尽管去做吧，别总一步三回头地审视自己的行为。

当你有了对自己给予评判和纠正的心，你就无法正常发挥了，连本应有的水平，都不能达到了。**做事情的时候，不要想；做完了，再去想。珍惜你的工作记忆，把它们全部用于做题本身。**

其实讲到这里，关于“超常发挥”的原理，以及在考场上该保持怎样的心态，已经讲完了，但我还有一个具体的、切实可行的方法，能在很大程度上帮助你忘记恐惧、忘记得失心，叫做“默念”，会在《教你全面提升专注力，学习时不再走神》这节课中做详细介绍，对“超常发挥”特别有用。你会在之后的课程内容中，学到这个方法。

## 04

接下来我要讲一讲，我们在平时学习中遇到的另一个重要的问题，和考试中的“发挥失常”是相似的。

我们在看书、做题、学习、工作的时候，常常喜欢存着犹豫不决的心：这种方法真的对么？这么做真的没问题么？这条路不是白费功夫么？刚才做得好烂啊……

真正做事的时间，没有监测自己的时间多。考研期间，这种完美主义思维，耗费了我的大量时间，对方法的思考和辩驳，一条条罗列在文档中，字数都快赶上笔记了。

后面我是如何自救的呢？分享一下我的思路。

你有没有想过？你不可能在一开始，就找到正确的学习方法。毕竟，你需要从零开始了解一本书，你无法预测学习的内容，以及过程中会遇到的问题。必须接受这个事实：一开始的学习效率，必然不高。

虽然现在的方法不够好，但它是必须经历的启动阶段。**对于某一固定的学科或者领域，学习基本上是个匀加速或者变加速的过程，你的方法会逐渐完善，效率会逐步提高。**

那么，如何在不影响专心学习的前提下，逐步改善方法呢？

你可以先用目前的这个方法学一小时，注意，是专注地学一个小时。大家有没有意识到，专注才是最重要的，与专注相比，其它的东西不值一提。哪怕是觉得不够完美的方法，也要专注地使用一小时。

如果过程中觉得怎样学可能更好，或者发现了之前没注意到的漏洞，可以先记下来，一小时结束后，再思考怎么改。即使这个方法有缺陷，最多也只差 5%（非准确数字，意会即

可）的效率，所完成的学习任务，并不会差多少。何况，即使真的浪费了时间，也只是一小时而已。

而且，你需要真正地实践一小时，才知道这个方法到底好不好，以及有哪些可以改进的地方。一小时后，可以花两分钟总结经验，对感觉不够好的方面，进行改善。当然，这个总结和改善的周期，也可以是一天，甚至一周。刚才为了方便讲述，我以一小时为例，大家可以根据自己的喜好，做出灵活的变通。

这个解决问题的思路，和我前文说的，如何在考试中超常发挥的原理是一致的，都是减少监测自己的时间，将工作记忆运用到实际的努力之中。

## 总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

1、我们在解决问题的时候，有一个用于暂时存放信息和加工信息的记忆系统，叫做“工作记忆”，它的容量是有限的。工作记忆能够存储和处理的信息容量越多，意味着你解决问题的能力就越强。

2、考试中发挥失常，是因为你过于担忧考试结果，纠结自己是不是做错了，以至于，相当一部分工作记忆的容量被焦虑占用。而真正用于答题的记忆容量，非常有限。

3、要想超常发挥，重要的是，考试时不去预先给自己设置标准，不去评价和思考自己做得怎么样。做完这一题，再做下一题；做下一题时，忘记上一题。

4、在平时的学习中，我们常常怀疑自己的方法是否正确，占用了很多的工作记忆，影响学习效率。有效的解决方法是：给自己一个小时的限定时间，先用眼下的方法，尽量专注学习。如果过程中对学习方法有更好的想法，就先记下来，一小时结束后，花两分钟对学习方法进行调整。

对于某一固定的学科或者领域，学习基本上是个匀加速或者变加速的过程，你的方法会逐渐完善，效率会逐步提高。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 19 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 03 | 掌握考试思维：成为一个特别会考试的人

下一篇 05 | 教你全面提升专注力，学习时不再走神

更多学习推荐

## 精选留言 (22)

写留言

**天然**
2021-06-18

做时要专注，做完再复盘。
别太完美主义，先测试，再改善。

8

**磡盘**
2021-06-21

用功在平时，考试没有什么超长发挥。不可能把不会的和没记住的知识点在考试的时候检

索出来。叫怎么避免发挥失常更准确。

展开

1 6

**夜思**

2021-06-22

我也有同感，高中数学成绩一般，90-110分之间，但高考还不错，考了将近130分。当时的心态特别淡定，能做多少算多少，最后一个大题我不会，但是其中的第二小题需要用第一小题几何证明的结论，第一小题我做不出来就空着，直接拿第一题的结论做第二小题，居然做出来了。

心态很重要，多练习练习，脱敏就好了。

展开

5

**WF**

2021-07-06

工作记忆=运行时内存

过于担忧=内存溢出

超长发挥=垃圾回收

有效学习=系统优化

作者回复: 牛哇！原来用技术的思路可以做这种解读

2 3

**Geek_bce380**

2021-06-18

其实前面学霸大姐你的故事让我想到了张无忌，在金庸的故事里面，太极张三丰要张无忌把所有功夫都忘掉，就像你专注做题，只专注当下处理的事情。

展开

作者回复: 学霸大姐被你的称呼气哭

3

**coder.js**

2021-06-22

个人笔记

## 得失心

得失心会衍生出对失败的恐惧，进而影响发挥。...

展开

2

**进化菌**

2021-06-19

工作记忆有点像电脑的内存，真正能快速提取信息的容量总是有限的。

说到高考失利，我确实遇到过高考5年都没考好的，平时数一数二的成绩，终究是带上了魔咒。
于是，我倒是觉得与其让自己不去想那些有的没的，不如心里默念“我一定可以做到...

展开

2

**冰雪巧克力**

2021-06-18

对，我也发现我后来读书时候没有以前那么沉浸和投入了。因为在意的多了，想记读书笔记，很容易注意力会转到记录格式上。注意力就跑走了。

展开

2

**呵呵哒啦啦**

2021-06-17

哈哈 我读到后面找到答案了

展开

2

**赌神很低调**

2021-07-20

一句话总结:该吃饭时吃饭，该睡觉时睡觉，别吃饭时不好好吃饭，睡觉时不好好睡觉。

**时光叔**

2021-07-12

现在就是得失心太重，焦虑。

展开

**信仰年轻**
2021-07-11

04 | 用科学原理告诉你如何在考场上超常发挥
1、“工作记忆”容量非常有限，请及时清空与答题无关的容量占用。
展开

2021-07-10

超常发挥:工作记忆 单一职责 全神贯注
工作方法:小步快跑 试错调整

**子小策**
2021-07-08

1、根据墨菲定律，怕啥来啥。
2、有个类似于内存的系统，叫工作记忆，不要被其他思绪占用，专心做题。
3、学习工作时先去干一个小时，不去想方法好不好等问题。

**walkerxin**
2021-07-08

关于工作记忆（人脑的内存），不仅仅容量有限，还有一些研究表明，短视频/肤浅的内容会导致其容量降低，某种程度上增加了溢出的风险。
展开

**海阔天空**
2021-07-04

工作记忆：我们在解决问题的时候，大脑的一个用于暂时存放信息和加工信息的记忆系统。
工作记忆的容量是有限的，容量越大，意味着处理问题的能力越强。
需要注意的是，不仅我们要处理的事情会占据工作记忆的容量，而且我们在处理事情期间的各种胡思乱想都会占据工作记忆的容量。...
展开

**manx00**
2021-06-25

个人总结：

人都有个处理问题的临时空间叫工作记忆，它是有大小的
工作记忆能存放和处理的信息越多，解决问题的能力越强
考试中的焦虑占了一部分工作记忆，导致处理问题的能力变弱，考试就失常了...
展开

**锋**
2021-06-24

但是遇到人生的关键时刻很难不焦虑。高考、面试总会情不自禁担忧结果。记下这个小技巧，努力让自己在十字路口前不患得患失。
展开

**残天噬魂**
2021-06-23

1. 被焦虑占用大脑容量，大部分时间都在自我检测
2. 总是花大量时间去纠结于方法对不对！

**Geek_gong1zu**
2021-06-22

工作学习的时候瞻前顾后，要专注于此时此刻
展开